



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

*Programa d'educació emocional per a
l'acompanyament en el canvi d'etapa de
Primària a Secundària*

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Judith Sacristán de Andrés

Tutor: Cristina Farré i Agustín



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

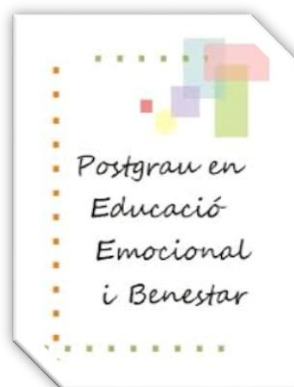


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Sacristán de Andrés, J. (2017). *Programa d'educació emocional per a l'acompanyament en el canvi d'etapa de Primària a Secundària. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118539>





UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

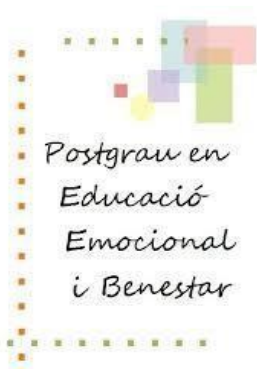
Programa d'Educació Emocional per a l'acompanyament en el canvi d'etapa de Primària a Secundària.

Curs 2016-2017

*Projecte final del Postgrau en Educació
Emocional i Benestar*

Autora: Judith Sacristán de Andrés

Tutora: Cristina Farré i Agustín



Aquest treball va dedicat a totes aquelles persones que treballen dia a dia per aconseguir un món millor, on l'amor i la pau sempre guanyin.

Gràcies de tot cor!

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	5
1.1 Motivació del treball	6
1.2 Fases del programa.....	7
1.3 Contextualització i grup diana.....	9
1.4 Avaluació de necessitats.....	10
1.5 Resultats i interpretació de les dades del pre-test QD 9-13.....	11
1.6 Definició d'objectius generals del programa.....	16
 2. MARC TEÒRIC	 17
2.1 Emocions.....	17
2.2. Competència emocional.....	20
2.3. Dimensions del model de competències emocionals.....	21
 3. PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	 25
 4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA.....	 37
4.1. Avaluació dels objectius	37
4.2. Avaluació de la metodologia i els recursos.....	38

4.3. Valoració general de tutors i alumnes.....	38
5. PROPOSTES DE MILLORA.....	39
6. CONCLUSIONS	40
7. BIBLIOGRAFIA.....	41
8. ANNEXOS.....	42

1. INTRODUCCIÓ

Aquest programa d'Educació Emocional és la meua proposta pràctica per al treball de final de Postgrau d'Educació Emocional i Benestar de la Universitat de Barcelona. El postgrau està organitzat pel GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) i la fonamentació teòrica del treball es basa en la seva proposta del model pentagonal de competències emocionals.

Sóc mestra d'Educació Primària i abans de començar el postgrau ja creia en la importància de rebre aquest tipus formació per impartir-ho a l'escola; però ara que he acabat el postgrau i he pogut aplicar el programa a l'escola, m'adono que és imprescindible. És necessària una reforma del sistema educatiu on l'educació emocional consti explícitament en el currículum per tal d'afavorir el desenvolupament integral de l'alumnat. Cada docent ha de garantir un bon acompanyament emocional de l'alumnat per fer-los-hi suport durant el seu procés maduratiu i ajudar-los a aprendre a gestionar les seves emocions sense violència; que siguin persones capaces de connectar amb els altres i sentir empatia, responsabilitat, compassió; que adoptin estratègies de resolució de conflictes com ara l'assertivitat, eines de regulació de la ira per la prevenció de situacions d'assetjament; que tinguin autonomia emocional i esperit crític. En definitiva, es pretén que amb la suma de totes aquestes competències emocionals siguem més feliços i puguem construir un món més just.

Vivim en una societat molt canviant i el sistema educatiu ha d'actualitzar-se constantment per no quedar desfasat i poder adoptar una mirada més sistèmica. Anys enrere, el departament d'Ensenyament s'anomenava departament d'Educació; limitar-nos a canvis

en la nomenclatura com aquests demostren que no hi ha una política educativa que faci una aposta ferma centrada a atendre les necessitats reals de la nostra societat. I si una de les funcions dels mestres és garantir el desenvolupament integral dels nostres alumnes, educar les competències emocionals perquè siguin persones felices i lliures és un aspecte bàsic. Caldria canviar el sistema educatiu de dalt a baix per recobrar la coherència i el sentit. Podria concretar alguns exemples, com ara, actualitzar els continguts del grau universitari d'accés a la docència, les proves de competències bàsiques de l'alumnat, els continguts curriculars, les avaluacions, la metodologia, etc. És cert, que a poc a poc, aquestes transformacions s'estan produint perquè molts docents busquen rebre formació addicional en diferents àmbits com és el cas de l'educació emocional i gràcies a això alguns centres comencen a engegar projectes educatius que tenen en compte, en la mateixa mesura, el desenvolupament cognitiu, físic i emocional; centres educatius on l'alumnat és el centre de l'aprenentatge i els/les docents fan el seu paper d'acompanyant. Per sort i com deia el Capità Enciam, els petits canvis són poderosos.

1.1.Motivació del treball

Aquest treball neix del neguit per crear una programa d'educació emocional que sigui fet a mida de les necessitats reals dels participants. El grup diana, en aquest cas, l'alumnat de sisè d'una escola pública del Vallès Occidental, va ser qui va conduir la meua intervenció segons els requeriments que es plantejaven per tal de desenvolupar les competències emocionals que són necessàries per a un bon procés maduratiu i socialitzador. S'ha dut a terme a una escola de Cerdanyola del Vallès que vol iniciar-se en aquest tipus de

pràctiques educatives orientades a la millora de la situació socioemocional de l'alumnat. En definitiva, es tracta d'un programa que té com a finalitat l'acompanyament emocional en l'impàs entre l'etapa d'educació primària i la secundària. Entre els onze i dotze anys, és una franja d'edat molt vulnerable però també molt receptiva. Els/les alumnes viuen un moment evolutiu on els aspectes de socialització són molt importants i és molt aconsellable que s'hagin tractat a classe certes competències relacionals útils per poder posar-les en pràctica quan sigui necessari. Per tant, parlem d'un programa d'educació emocional per a la prevenció i resolució si s'escau, de possibles conflictes que poden sorgir en el seu dia a dia, tant a escala interpersonal com intrapersonal.

1.2.Fases del programa

L'elaboració del programa ha passat per diferents fases: la fase diagnòstica per la prospecció de necessitats, la fase d'elaboració del pla d'intervenció, fase de posada en pràctica amb la implementació del programa al llarg de les sessions d'intervenció i finalment la fase d'avaluació.

En termes de temporització, el projecte va començar amb la recerca de programes d'educació emocional en aquesta etapa educativa per veure quins eren els factors predictius d'èxit de programes d'aquesta mena. He trobat que la majoria de programes no poden analitzar realment l'impacte que ha tingut en l'alumnat perquè s'han realitzat sense un grup de control o algun tipus de pre-test i post-test que indiqui quina ha estat l'evolució que ha fet l'alumnat que ha participat en el programa. Com que en aquest cas, es tracta d'un programa de sis sessions impartides a dos grups de 25 i 26 alumnes, vaig considerar que no realitzaria cap post-test, ja que és un programa breu i hauria passat massa poc

temps com per valorar l'impacte del programa. El desenvolupament de les competències emocionals requereix de més sessions constants en el temps perquè l'alumnat hagi pogut trobar-se amb la situació fora del context del programa i hagi pogut aplicar els aprenentatges que ha interioritzat manera significativa durant aquest període de formació.

Per aquest motiu, la meua línia d'intervenció l'he basat en l'entrevista prèvia que vaig realitzar amb l'equip directiu, a posteriori amb la cap d'estudis i finalment amb les tutores per saber el seu punt de vista sobre les necessitats de l'alumnat que tenien en el seu grup-classe i poder concretar una mica més el programa. Es tracta d'una escola poc iniciada en termes d'Educació Emocional però d'altra banda molt interessada en la temàtica.

Per veure alguns exemples reals, vaig anar a fer dues observacions a una escola de Vilanova i la Geltrú on la meua tutora del treball, la Cristina Farré, imparteix classes d'educació emocional a l'alumnat de 6è amb l'Associació ELNA i més tard ella va venir a observar la meua intervenció durant una de les sessions del meu programa per donar-me el seu feedback. També, vaig visitar l'escola de Can Parera per veure com l'Elia López, professora del postgrau i cap d'estudis de l'escola, ha introduït l'educació emocional en el programa educatiu del centre per fer-ne partícip a tots els agents del sistema educatiu de l'escola.

El següent pas va ser definir els objectius i idear les activitats del programa; vaig fer la primera proposta al mes de gener de 2017 i aquesta ha estat modificada segons les demandes que jo he percebut en el transcurs de les sessions, els suggeriments amb l'observació de la meua pràctica per part de la meua tutora del treball o arran dels temes que proposava l'alumnat directament. A més a més vaig tenir en compte el pre-test QD 9-13 que mencionaré més endavant per anar guiant les meves intervencions. El programa persegueix la transmissió de coneixements, eines i dinàmiques vivencials per al desenvolupament de les cinc competències emocionals del model del GROP que són: la

consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats per a la vida i el benestar; posant èmfasi en les competències i microcompetències considerades més adients per adequar-se a les necessitats d'aquests dos grups d'alumnes en particular.

El programa es veu plantejat inicialment amb el treball de la consciència emocional, és a dir la capacitat de reconèixer les emocions d'un mateix i les dels altres. A continuació, la pràctica d'estratègies de regulació emocional per a la prevenció de conflictes. Seguidament, les estratègies d'autonomia emocional per a la presa de responsabilitat de les emocions que sentim, la detecció de creences i la reestructuració cognitiva per adoptar una actitud positiva davant la vida i el desenvolupament de l'autoestima per a la formació d'un bon autoconcepte. Després, la pràctica d'estratègies de comunicació assertiva, la prosocialitat, el valor de l'empatia i el rebuig de l'assetjament escolar. Finalment, totes les habilitats per la vida i el benestar que tenen a veure amb el valor de la pau, la justícia i la tolerància.

1.3.Contextualització i grup diana

El programa ha estat dissenyat per cobrir una etapa d'intervenció concreta. La població diana es tracta de dos grups de preadolescents. He triat aquest grup d'edat perquè tenim evidències empíriques del fet que els infants no tenen desenvolupat del tot l'àrea prefrontal del cervell i per tant és necessari que tinguin pautes per compensar aquesta falta de maduresa del neocòrtex en termes de gestió emocional com a prevenció de conductes inapropiades. En el projecte han participat 51 alumnes de 6è de Primària d'una escola de Cerdanyola del Vallès. Són alumnes que no coneixia i que mai abans havien fet

cap programa d'educació emocional. Tenen 11-12 anys i aquest era el seu darrer curs al centre perquè l'escola no ofereix ESO i per tant començaran 1r en un institut, amb uns altres companys/es i altres docents. És una escola pública, de dues línies i no ha estat gaire iniciada en projectes d'aquest tipus. Anys enrere, l'alumnat participava en el Projecte Escolta'm, ideat per millorar el vincles mestre-alumne i tenir un espai on expressar els sentiments i practicar l'escolta activa però a causa dels canvis de personal en el claustre aquest projecte s'ha deixat de fer. L'escola compta en el seu Projecte educatiu amb un pla de convivència per afavorir les bones relacions per a una millora de la convivència. A banda d'això, no han fet massa tallers on es tracti l'educació emocional i gran part de l'equip docent manifesta desconèixer la temàtica. Els alumnes de 6è fa molts anys que van junts a classe, es coneixen molt bé i en general hi ha bon ambient de classe.

1.4. Avaluació de necessitats

L'avaluació de les necessitats ha estat prèvia i durant la intervenció. Per tant hi ha hagut una avaluació continuada que era necessària per a conèixer bé la realitat del context i així poder ajustar-me millor als objectius adaptats per aquest grup en concret optimitzant al màxim el temps per fer el programa. També, m'ha facilitat la presa de decisions per prioritzar els continguts i la preparació de la línia metodològica i pedagògica que he seguit.

Com he mencionat a l'apartat on explico les fases del programa, l'anàlisi de necessitats l'he fet mitjançant diverses fonts d'informació.

Per una banda, amb la reunió que vaig tenir amb l'equip directiu de l'escola on van explicar-me que no tenen gaire experiències prèvies i que per tant, calia que la formació tingués en compte el fet que és una escola novella en el tractament d'aquests temes.

Seguidament, concertant la trobada amb la cap d'estudis del centre que em parlava dels objectius generals de l'escola dirigits a cicle superior; on em posava en coneixença de les problemàtiques que s'havien viscut cursos anteriors i de la informació que traspassen als instituts pel que fa als informes tant acadèmics com conductuals de cada alumne.

A continuació, vaig tenir l'entrevista amb les dues tutores del 6è A i 6è B. Van mostrar molt interès pel programa i van explicar quines eren les necessitats que elles percebien del seu grup classe. A 6è A, va explicar-me que creia que faltava crear més vincle entre els nens i les nenes de la classe i que alguns alumnes eren massa impulsius i en alguns casos agressius. La tutora de 6è B també va mencionar casos de violència, sobretot a l'hora del pati i va dir que hi ha alumnes que es posen molt nerviosos als exàmens i una nena en concret, és molt insegura i patidora. Va mencionar que havia observat que un alumne rebia burles per part dels nens de la classe perquè sempre volia jugar amb les nenes.

Finalment, els resultats del pre-test QDE (9-13) que mostro en el següent punt, em van servir d'orientació per acabar de definir la meua proposta.

1.5. Resultats i interpretació de les dades del pre-test QD 9-13

El test QD 9-13 és un inventari d'autoinforme dissenyat pel GROU com a instrument per a recollir dades que permetin detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional del seu model pentagonal (Bisquerra, 2000, 2003, 2007). Aquesta és la taula de les dimensions i

subdimensions que es contemplen en el test adreçat a nens i nenes d'edats compreses entre els 9 i 13 anys.

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presa de consciència de les pròpies emocions. ➤ Donar nom a les pròpies emocions. ➤ Comprensió de les emocions dels altres. ➤ Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
REGULACIÓ EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Expressió emocional. ➤ Capacitat per a la regulació emocional. ➤ Habilitats d'afrontament. ➤ Competència per a autogenerar emocions positives.
AUTONOMIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Autoestima. ➤ Automotivació. ➤ Actitud positiva. ➤ Responsabilitat. ➤ Autoeficàcia emocional. ➤ Anàlisi crític de normes socials. ➤ Resiliència per afrontar situacions adverses.
COMPETÈNCIA SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dominar les habilitats socials bàsiques. ➤ Respecte pels altres. ➤ Comunicació receptiva. ➤ Comunicació expressiva. ➤ Compartir emocions. ➤ Comportament prosocial i cooperació. ➤ Assertivitat. ➤ Prevenció i solució de conflictes.

	➤ Capacitat de gestionar situacions emocionals.
COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR	➤ Fixar objectius adaptatius. ➤ Buscar ajuda i recursos. ➤ Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa. ➤ Benestar subjectiu. ➤ Fluir.

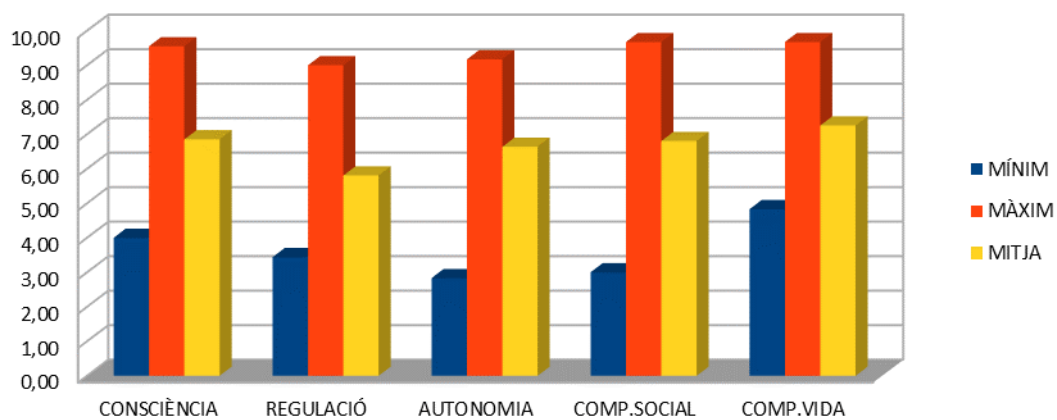
Aquestes són les taules de resultats corresponent a cada grup. Hi apareix la puntuació mitjana que correspon a les respostes que cada nen o nena ha contestat al qüestionari per cadascuna de les 5 dimensions i també la mitja del total de la prova en termes de competència emocional. Els resultats no es veuen comparats amb cap grup de control. La puntuació de cadascú oscil·la entre 0 i 10, per tant, si un alumne obté un nivell de desenvolupament de la competència emocional de 6'2 es trobaria un mica per sobre del domini bàsic i disposa d'un potencial de millora per desenvolupar de 3'8 punts.

D'acord amb aquests resultats generals del nivell de competència en cada dimensió, vaig poder orientar quins serien els aspectes prioritaris a tenir en compte en el disseny del programa d'educació emocional fet a mida per aquests alumnes.

Resultats GRUP A

N = 26				
	<i>MÍNIM</i>	<i>MÀXIM</i>	<i>MITJA</i>	<i>DESVIACIÓ TÍPICA</i>
<i>CONSCIÈNCIA</i>	4,00	9,55	6,8527	1,43995
<i>REGULACIÓ</i>	3,44	9,00	5,8046	1,43730
<i>AUTONOMIA</i>	2,83	9,17	6,6379	1,38018
<i>COMP.SOCIAL</i>	3,00	9,67	6,8046	2,07979
<i>COMP.VIDA</i>	4,83	9,67	7,2529	1,23573
<i>TOTAL QDE(9-13)</i>	4,21	8,79	6,6261	1,21315

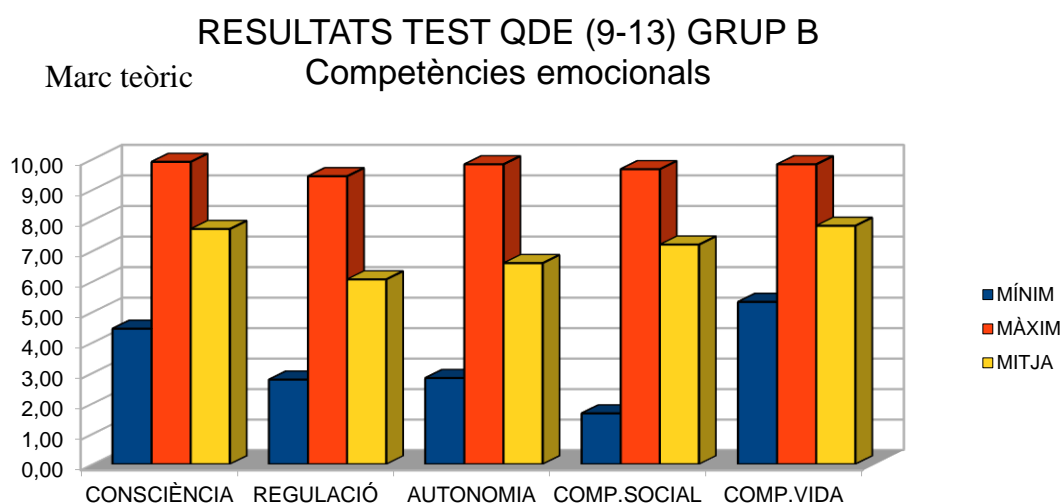
RESULTATS TEST QDE (9-13) GRUP A



Amb aquesta gràfica, podem observar com la dimensió que va obtenir menys puntuació és la de regulació emocional. Aquesta dada coincideix amb l'avaluació subjectiva de necessitats que va compartir amb mi la seva tutora, perquè va explicar que hi havia alumnat molt impulsiu i que sovint hi havia conflictes per aquest motiu.

Resultats GRUP B

N = 25				
	MÍNIM	MÀXIM	MITJA	DESVIACIÓ TÍPICA
CONSCIÈNCIA	4,45	9,91	7,7149	1,41485
REGULACIÓ	2,78	9,44	6,0657	1,56109
AUTONOMIA	2,83	9,83	6,5985	1,76433
COMP.SOCIAL	1,67	9,67	7,2045	1,81916
COMP.VIDA	5,33	9,83	7,8182	1,24181
TOTAL QDE(9-13)	3,84	9,03	7,0837	1,19544



En aquest cas, la dimensió a millorar també és la de regulació emocional, seguida de la competència d'autonomia emocional. Tenint en compte l'entrevista amb la tutora, també coincideix que em va explicar que no feien una bona regulació de la ira. El comentari que em va fer respecte als alumnes que sentien inseguretat davant dels exàmens i es posaven molt nerviosos, no es veu tan reflectit en les dades del test. Penso que si fos un gran

nombre d'alumnes, es veuria més baixa la dimensió de l'autonomia emocional i competències per a la vida i el benestar. Tot i això, l'autonomia emocional seria la següent competència a millorar per ordre de puntuació.

1.6. Definició dels objectius generals del programa

Aquest són els objectius generals que he escollit per al programa d'acompanyament per al canvi d'etapa educativa. Estan vinculats al model de competències del GROU i la tria, com ja he mencionat abans, l'he fet sobretot a partir de les entrevistes prèvies amb les tutores i els resultats del pre-test realitzat per l'alumnat que ha participat en el programa durant el segon i tercer trimestre del curs 2016/2017.

- Conèixer les emocions d'un mateix i les dels altres.
- Potenciar l'esperit crític i l'autonomia emocional.
- Utilitzar estratègies comunicatives assertives.
- Desenvolupar estratègies de regulació de la ira.
- Detectar creences limitadores.
- Assolir una actitud positiva davant la vida.
- Potenciar actituds d'empatia, tolerància, respecte i prosocialitat.
- Desenvolupar un bon autoconcepte.

2. MARC TEÒRIC

En aquest apartat definiré conceptes clau de l'Educació emocional per contextualitzar el programa. Explicaré per a què serveixen les emocions; com és el procés d'avaluació d'un esdeveniment; descriuré en què consisteixen les competències emocionals que proposa el GROU i profunditzaré en les microcompetències que tractaré durant les sessions de pràctiques.

2. 1. Les emocions

Emoció: paraula que prové de llatí *movere* (moure) i es defineix com un vincle que establim per comprendre millor les relacions amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb tot allò que ens envolta. Les emocions ens permeten conèixer les nostres necessitats i per aquest motiu esdevenen el motor de l'existència humana. Quan es parla d'emocions positives no s'ha de confondre amb el significat de bones i les negatives de dolentes, sinó que fan referència a la presència o absència de benestar. Totes les emocions són necessàries, ja que ens aporten informació per garantir la nostra supervivència i conèixer el nostre nivell de benestar.

Bisquerra (2016) defineix les emocions com una resposta complexa de l'organisme que cal conèixer i gestionar de forma apropiada. Explica que algunes emocions coincideixen amb el que més desitgem a la vida: el benestar emocional i la felicitat.

Hi ha emocions universals innates i d'altres apreses pel context social.

Segons Bisquerra (2009), les 6 emocions bàsiques són: la ira, la por, la tristesa, la felicitat, l'amor i l'alegria.

Classificació de les emocions:

- **Emocions positives:** Són aquelles emocions que, per la seva valència, generen benestar a les persones.
- **Emocions negatives:** Són aquelles que sentim en absència de benestar.
- **Emocions socials:** Són emocions que tenen una alta càrrega social i cultural, és a dir, s'aprenen i se senten en funció del context social.
- **Emocions ambigües:** Són aquelles emocions que en funció de l'estímul que la provoqui, pot ser tant positiva com negativa.
- **Emocions estètiques:** Són emocions que s'aprenen. Poden experimentar-se davant d'una obra d'art o la bellesa i aporten benestar a les persones.

Per tant, l'emoció és un estat complex de l'organisme, caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció (Bisquerra,2000).

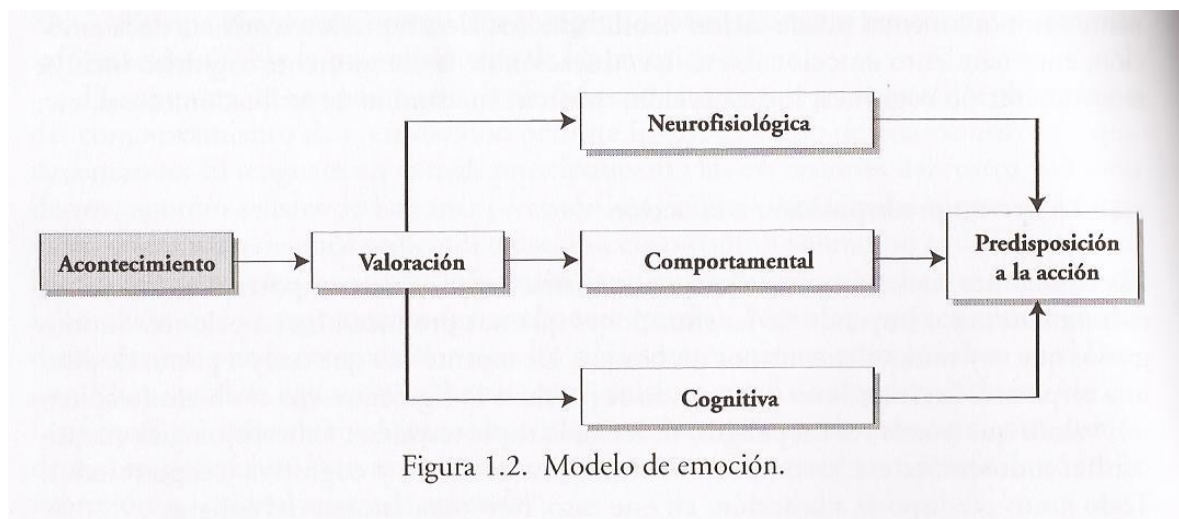


Figura que mostra els components d'una resposta emocional, extret de Bisquerra (2009)

El procés de valoració d'un esdeveniment intern o extern, té com a mínim dues fases. En primer lloc, hi ha una valoració automàtica, d'acord amb Arnold, que consisteix en una anàlisi conscient o inconscient de com la situació pot afectar el meu benestar. Donada la rapidesa de la valoració, generalment podem dir que es tracta d'una valoració instintiva i primària. I una vegada feta aquesta primera fase, Lazarus parla d'una segona valoració a la qual anomena com cognitiva o secundària ja que aquesta decideix si estem en condicions de fer front a la situació.

Com explica Bisquerra (2016) l'activació de la resposta emocional posa en marxa tres components: el fisiològic, el comportamental i el cognitiu. El component neurofisiològic o psicofisiològic consisteix en les respostes físiques de l'organisme com ara, taquicàrdia, sudoració, secreció d'hormones (adrenalina), etc. La resposta comportamental es manifesta mitjançant sobretot el llenguatge no verbal, per exemple somriure, plorar, riure, etc. El component cognitiu comporta la presa de consciència de l'emoció que s'experimenta i permet posar-li nom. Aquest component coincideix amb els sentiments, ja que són l'emoció feta conscient.

Els fenòmens afectius es distingeixen principalment per la seva llargària en el temps. En la següent imatge, es pot veure com les emocions són les més breus.

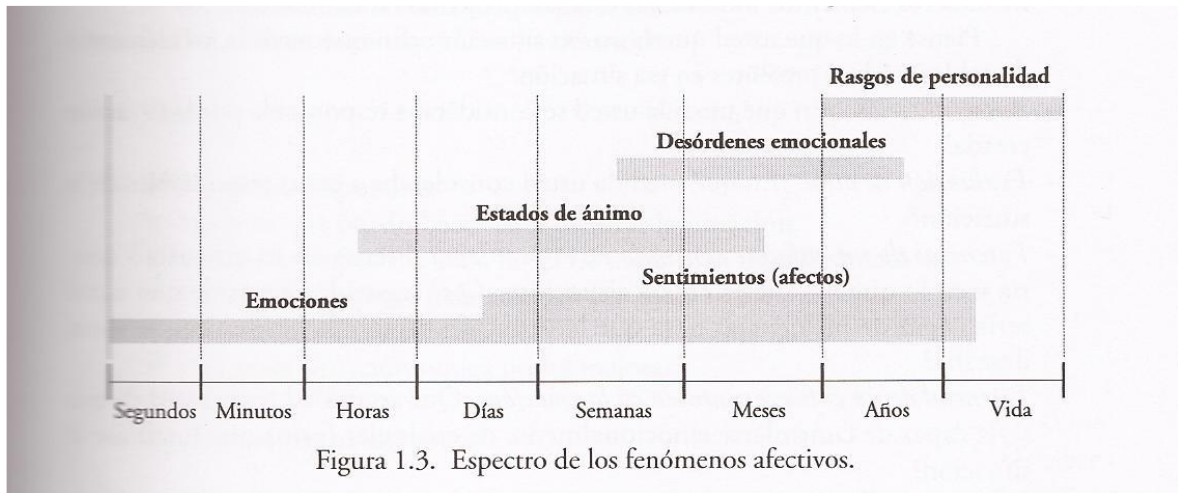


Figura extreta de Bisquerra (2009).

2.2. Les competències emocionals

Una competència segons Bisquerra i Pérez (2007) és la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia. En el cas concret de les competències emocionals, són aquell conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.



Model pentagonal de competència emocional del GROU, Bisquerra (2016)

2.3. Dimensions del model pentagonal de competència emocional del GROP

- Consciència emocional:

Capacitat per prendre consciència de les emocions d'un mateix i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

- Presa de consciència de les pròpies emocions: capacitat per percebre amb els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los.

- Donar nom a les emocions que sent un mateix: habilitat per utilitzar el vocabulari emocional i els termes expressius habitualment disponibles en una cultura per etiquetar les emocions que es senten.

- Comprensió de les emocions dels altres: capacitat per percebre les emocions dels altres. Poder connectar de manera empàtica amb les experiències emocionals dels altres.

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència).

- Regulació emocional:

Capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; estratègies de regulació de la ira; capacitat per a autogenerar emocions positives, etc.

- Expressió emocional: capacitat per expressar les emocions de manera apropiada i comprendre que no sempre l'estat emocional intern correspon amb l'expressió externa.
- Capacitat de regulació emocional: comporta fer la gestió emocional més adient, com per exemple, per regular la ira o fer front a la frustració.
- Habilitats d'afrontament: habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada d'aquests estats emocionals.
- Competència per a autogenerar emocions positives: capacitat per experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i autogestionar el benestar subjectiu.

- Autonomia emocional:

Dins de l'autonomia emocional s'inclouen un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.

- Autoestima: tenir un bon autoconcepte, una imatge positiva de si mateix i sentir-se satisfet de si mateix.
- Automotivació: capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, etc.
- Actitud positiva: capacitat per sentir-se empoderat i adquirir una actitud positiva davant la vida.
- Responsabilitat: intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.

- Autoeficàcia emocional: l'individu que és capaç de sentir-se com es vol sentir.
- Anàlisi crític de normes socials: capacitat per avaluar críticament els missatges relatius a normes socials establertes en la cultura de la societat.
- Resiliència per a afrontar les situacions adverses que la vida els pot presentar.

- Competència social:

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per a l'escolta activa, comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

- Tenir domini de les habilitats socials bàsiques: escoltar, saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, demanar disculpes, actitud dialogant, etc.
- Respecte pels altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.
- Comunicació receptiva: capacitat per atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- Comunicació expressiva: capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.
- Comportament prosocial i cooperació: capacitat per mantenir actituds d'amabilitat, respecte cap als altres i responsabilitat compartida.
- Assertivitat: mantenir un comportament intermedi, entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els drets, opinions i sentiments d'un mateix amb tacte a fi que l'altra persona o grup no se sentin jutjats o menystinguts;

- Prevenció i solució de conflictes: capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals.

- Competències per a la vida i el benestar:

Capacitats per adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de conflictes que puguin sorgir en els diferents àmbits siguin personals, professionals o socials; a fi de procurar mantenir el benestar.

- Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius positius i realistes.

- Assumint la responsabilitat en la presa de decisions, prenent en consideració els aspectes ètics, socials i de seguretat.

- Buscar ajuda i recursos: capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència; així com saber triar i accedir als recursos disponibles apropiats.

- Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa: implica el coneixement dels drets i deures d'un mateix; el desenvolupament d'un sentiment de pertinença; la participació efectiva en un sistema democràtic; la solidaritat i el compromís; l'exercici de valors cívics; el respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc.

- Benestar subjectiu: capacitat per gaudir de manera conscient del benestar subjectiu i procurar transmetre-ho a les persones amb les quals s'interactua.

- Fluir: capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

3. PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Totes les sessions s'han desenvolupat en una hora de durada, a l'aula ordinària del alumnes i amb la presència de la tutora del grup-classe.

Les sessions es van dur a terme durant el segon i tercer trimestre del curs 2016/2017.

La metodologia parteix d'una mirada constructivista per aconseguir que l'alumnat tingui un paper actiu en el seu procés d'aprenentatge i que aquest sigui significatiu i funcional. Es tindran en compte els coneixements previs dels alumnes, els bagatges emocionals de cadascú i les necessitats educatives especials per a l'atenció a la diversitat.

SESSIÓ 1: “LES EMOCIONS”
DATA: 8 de febrer de 2017
DIMENSIÓ: Consciència emocional
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none">- Conèixer quines són les emocions bàsiques.- Aprendre com el cervell processa i avalua un esdeveniments.- Prendre consciència de les emocions que vivim en una setmana.- Definir el concepte de competència emocional.
CONTINGUTS
<ul style="list-style-type: none">- Coneixement de les sis emocions bàsiques.- Presa de consciència de com processem els esdeveniments.- Aprenentatge del concepte de competència emocional.
ACTIVITATS

- Presentacions. Asseguts en cercle, cadascú presenta al company/a que té al seu cantó dret dient el nom i alguna activitat que els agradi.
- Presentació del programa.
- Què són les emocions? Quines coneixem? Fem un llistat a la pissarra i després les agrupem per famílies emocionals. Introducció de les emocions bàsiques.
- Funcionalitat de les emocions. Del llistat de a pissarra, marcarem quines són emocions positives i quines negatives.
- Les emocions negatives vol dir que són dolentes i no s'han de sentir?

Projectem la imatge d'un lleó en posició d'atac i analitzem l'emoció que sentim davant d'aquest esdeveniment. Les emocions ens ajuden a sobreviure i saber si estem en benestar o no. Analitzem com el cervell processa un esdeveniment.
- Deures: apuntar a l'agenda les emocions que sentim cada dia durant una setmana i així prendre consciència del que sentim, quan ho sentim i perquè ho sentim.

METODOLOGIA

Explicacions dirigides i activitat de debat.

VALORACIÓ

Participació activa i mostra d'interès.

MATERIAL I RECURSOS

He utilitzat la imatge d'un lleó que està atacant mirant a càmera per explicar la funcionalitat de les emocions (annex 1) i el mapa Universo de la emociones de Rafael Bisquerra perquè ensenyar-los les emocions bàsiques (annex 2).

SESSIÓ 2: “ELS TIPUS D’EMOCIONS”
DATA: 1 de març de 2017
DIMENSIÓ: Consciència emocional.
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les emocions ambigües, les emocions socials i les emocions estètiques. - Analitzar tipus d’emocions ambigües.
CONTINGUTS
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre les característiques generals de les emocions ambigües, les emocions socials i les emocions estètiques.
ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> • Presentacions. Asseguts en cercle, cadascú presenta al company/a que té al seu cantó esquerre dient el nom i algun tret positiu que els hi agradi de la persona. • Dinàmica “El passadís”. Un alumne surt fora de la classe. La formadora diu una emoció que també pot ser que sigui ambigua o social a la resta d’alumnes perquè la interpretin. Quan l’alumne que està fora torna a entrar a de passar entre els companys que estan posicionats en dues files fent un passadís perquè quan l’alumne passi pel mig ells i elles facin l’emoció que han pactat prèviament. Al final del passadís, l’alumne haurà d’endevinar de quina emoció es tractava. Les emocions treballades seran fàstic, compassió, fòbia i il·lusió. S’utilitzarà el diccionari per buscar el significat d’alguna emoció que desconeguin.
METODOLOGIA
Dinàmica pràctica dirigida per la formadora i debat.

VALORACIÓ
Participació activa i actitud de resoldre dubtes.
MATERIAL I RECURSOS
Espai sense taules i un diccionari.

SESSIÓ 3: “ALLÀ ON TOTHOM PENSA IGUAL, NINGÚ NO PENSA GAIRE”
DATA: 8 de març de 2017. Dia de la dona treballadora.
DIMENSIÓ: Autonomia emocional.
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar l’anàlisi crític de normes socials amb consciència ètica i moral - Conèixer què són els estereotips i el sexisme. - Aprendre l’estructura comunicativa NEMO per la resolució de conflictes.
CONTINGUTS
<ul style="list-style-type: none"> - Valoració de la diversitat com un aspecte positiu per la societat. - Aprenentatge del concepte d’igualtat. - Coneixement de l’estructura comunicativa NEMO per la resolució de conflictes.
ACTIVITATS
<ul style="list-style-type: none"> • Presentacions. Asseguts en cercle, cadascú es presenta a si mateix/a, somrient i dient un tret positiu de ell/a mateix/a. • Mirem el vídeo “Run like a girl” i parlem del missatge que vol transmetre. Debat obert.

<ul style="list-style-type: none"> • Parlem de l'estructura comunicativa NEMO (nom, emoció, motiu, objectiu) per la resolució de conflictes. • Busquem idees i conclusions per tancar el debat i la sessió.
METODOLOGIA
Plantejament guiat i debat obert moderat per la formadora.
VALORACIÓ
Participació activa i respecte amb les intervencions.
MATERIAL I RECURSOS
Ordinador i canó per projectar el vídeo.
Vídeo "Like a girl" (annex 3) https://www.youtube.com/watch?v=pQishDaKLdM

SESSIÓ 4: "COM PUC GESTIONAR LES EMOCIONS?"
DATA: 29 de març de 2017
DIMENSIÓ: Regulació emocional i competència social.
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les parts del cervell per processar les emocions. - Aprendre i practicar un exemple d'assertivitat. - Conèixer el semàfor emocional com a eina de regulació de la ira per poder reduir la reactivitat i afavorir la revaluació dels fets. - Recordar i practicar l'estructura comunicativa NEMO per la resolució de conflictes.
CONTINGUTS

- Ús d'eines comunicatives assertives.
- Desenvolupament estratègies de regulació de la ira.

ACTIVITATS

- Presentacions. Asseguts en cercle, cadascú diu el seu nom i alguna cosa que ha après a les sessions anteriors.
- Mirem el vídeo sobre les parts del cervell “The Three Main Parts Of Your Brain by Dr. Russ Harris”. Representem amb la mà les tres parts mencionades al vídeo i parlem de la funció que tenen.
- Dinàmica teatral. Tres voluntaris sortiran a actuar davant dels altres alumnes juntament amb la formadora. La formadora els dirà individualment sense que ho escoltin els altres, quina actitud durant l'escena. Es repetirà la mateixa escena tres vegades i cada vegada actuarà un personatge diferent. Els altres alumnes que fan de públic, decidiran quina actitud ha tingut cadascú davant de la mateixa situació escenificada i hauran de decidir quina actitud ha estat la més apropiada. S'analitzarà la comunicació verbal i no verbal. L'escena es planteja a la cua d'un supermercat. Hi ha els tres personatges (passiu, agressiu i assertiu) i la formadora farà de personatge que dissimuladament es cola a la cua. Cada vegada ho farà amb un personatge diferent i aquest haurà d'interpretar el seu rol: l'agressiu insulta, espenteja i crida davant del fet de que algú se li coli; el passiu no gosa dir res i diu que li és igual i deixa que se li colin; l'assertiu calmadament parla amb la persona sense que la gent de la fila s'adoni i li comenta que pot ser que no s'hagi adonat però que ella anava primer i passa davant seu per tornar a la posició que li pertoca a la cua.
- Explicació del semàfor emocional com a eina de regulació de la ira per poder reduir la reactivitat i afavorir la revaluació dels fets. Connectar l'explicació de

<p>les fases del semàfor amb l'explicació anterior sobre les parts del cervell.</p> <p>Primer pas, no actuar immediatament (sempre que la situació ho permeti; si hi ha un lleó que ens vol atacar no esperarem a pensar sobre aquesta situació).</p> <p>En aquesta fase es pot incloure l'explicació del esdeveniment a una altra persona, a un mateix davant del mirall o per escrit en un paper.</p> <p>Segon pas, respiració, reavaluació i planificació de l'actuació. Es necessari fer al menys tres respiracions profundes per oxigenar el cos. A continuació cal reavaluar la situació i potser canviar la manera de pensar. També, és important plantejar-se què es vol aconseguir i com es pot resoldre el conflicte.</p> <p>Tercer pas, actuar en concordança amb el pla que s'ha premeditat, els objectius que es vol aconseguir i en el moment més adequat per fer-ho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicació d'una història per la pràctica de l'estructura NEMO de la sessió anterior. L'exemple és un conflicte entre els membres d'un grup de treball d'un projecte que han de fer a l'institut. Un cop plantejada la situació, l'alumnat proposarà idees per comunicar-se assertivament amb l'agent del problema mitjançant l'estructura NEMO (nom, emoció, motiu i objectiu) i resoldre el conflicte.
METODOLOGIA
Pràctica dirigida i debat moderat per la formadora.
VALORACIÓ
Participació activa i connexió amb coneixements previs.
MATERIAL I RECURSOS
<p>Ordinador i canó per projectar el vídeo.</p> <p>Vídeo sobre les parts del cervell "The Three Main Parts Of Your Brain by Dr. Russ Harris" (annex 4) https://youtu.be/5CpRY9-MIHA</p>

Fotografies de la dinàmica teatral de l'assertivitat per veure la comunicació no verbal
(annex 5)

Semàfor de les emocions. (annex 6)

SESSIÓ 5:

DATA: 26 d'abril de 2017

DIMENSIÓ: Consciència, regulació i autonomia emocional

OBJECTIUS

- Detectar creences limitadores per desenvolupar habilitats d'enfrontament.
- Desenvolupar la capacitat per autogenerar emocions positives mitjançant la reestructuració cognitiva.
- Assolir una bona autoestima i autoconcepte.

CONTINGUTS

- Detecció de pensaments limitadors.
- Presa de consciència de les pròpies creences i de les emocions que ens generen.
- Millora de l'autopercepció.

ACTIVITATS

- Cada alumne escriu en un paper de manera individual, 3 frases de cada exemple que descriguin com són ells/es mateixos/es. Després es guardaran el paper per tornar a llegir-lo més endavant.

Jo sóc _____ perquè _____. (x3)

Com a alumne, sóc _____ perquè _____. (x3)

- Activitat de reestructuració cognitiva basada en el llibre d'activitats proposades pel GROU (Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica) dins del Programa para tercer ciclo 10-12 años; Coordinación y autoría: Élia López, Agnès Renom y Feli Rodríguez; con la colaboración de: Isabel Paula y Cecilia Vargas. Bloque II de Regulació emocional. Actividad número 5 “¿Qué puedo pensar?” La formadora planteja una situació, un esdeveniment que no podem canviar i els alumnes han d'analitzar en una taula quines emocions sentirà el nen de l'exemple i quins pensaments tindrà.

Situació: En Marc tenia un ocell i l'altre dia netejant la seva gàbia, l'ocell va sortir volant i va marxar per la finestra.
- A continuació, analitzem els possibles pensaments que podria tenir el Marc i els classificarem segons si són: útils (+) / obstacle (-) per aconseguir tornar a tenir benestar davant d'una situació que no podem canviar. Sentir tristesa és bo per recuperar energies però dependrà dels nostres pensaments com farem evolucionar aquesta emoció negativa cap a d'altres de positives.

Cadascú valorarà si pensar allò li seria útil o no. Exemple: nena petita que pensa que els gossos són dolents, per tant no els toca i així es protegeix de que no la torni a mossegar cap altre gos (experiència prèvia que la porta a pensar així).
- Seguidament, han de recuperar el paper que han escrit a l'inici de la sessió amb les 6 afirmacions sobre ells/es mateixos/es i analitzar si és una creença útil o obstacle. Han de decidir si volen modificar les frases, guardar-les, trencar-les o llençar-les.
- Parlem d'aquestes dues cites:

“*What you think, you become.*” (Buddha) El que pensis, seràs.

<p><i>“ Wether you think you can or you think you can ’t; you ’re right ”</i> (Henry Ford) Tant si creus que pots, com si creus que no pots; tens raó.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els hi proposo que llegeixin a casa o a l’hora de tutoria el conte “El elefante encadenado” de Jorge Bucay.
METODOLOGIA
Descoberta en grup guiada i activitat individual privada.
VALORACIÓ
Interès i participació activa.
MATERIAL I RECURSOS
<p>Fulls de paper.</p> <p>Taula amb les respostes dels alumnes sobre l’activitat de reestructuració cognitiva (annex 7).</p> <p>Conte “El elefante encadenado” de Jorge Bucay. (annex 8)</p>

<u>SESSIÓ 6:</u>
DATA: 3 de maig de 2017
DIMENSIÓ: Competència social i habilitats per a la vida i el benestar
OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none"> - Promoure actituds de respecte i prosocialitat. - Aprendre el concepte d’empatia. - Vivenciar una situació simulada de rebuig per sensibilitzar l’alumnat amb aquesta realitat que viuen molts adolescents avui en dia.

- Tenir cura dels companys/es de classe.
- Aprendre i descobrir les nostres intel·ligències múltiples.
- Conèixer com aconseguir la consecució d'objectius adaptatius.

CONTINGUTS

- Presa de responsabilitat davant d'un assetjament.
- Adquisició del concepte d'empatia.
- Coneixement del grau de desenvolupament de les nostres pròpies intel·ligències.
- Aprenentatge sistemàtic per la consecució d'objectius realistes.

ACTIVITATS

- Activitat dels gomets al front. Els alumnes tanquen els ulls, la formadora posa els hi posa un gomet al front. Quan obrin els ulls, hauran d'agrupar-se sense parlar ni mirar quin gomet porten enganxat. Dos alumnes tenen gomets diferents a la resta i per tant no poden agrupar-se amb ningú. Parlem de l'exclusió i de com s'han sentit.
- Lectura del conte "Un noi poc respectuós" per prendre consciència de les conseqüències dels nostres actes.
- Parlem de bullying i cyberbullying. La formadora explica les característiques del assetjament escolar i dona algunes dades quantitatives recollides de casos reals entre infants i adolescents proper a l'edat dels alumnes.
- Debat sobre els membres implicats en un cas de bullying o cyberbullying. Cal que la gent que és coneixedora de la situació actuï amb precaució en favor de les víctimes. La sensibilització de tota la massa testimoni d'aquests assetjaments pot aconseguir eradicar aquestes pràctiques. Parlem de la responsabilitat compartida i del concepte d'empatia.

- Activitat de l'amic/amiga emocional secret. Es farà un sac amb tots els noms dels membres de la classe i cadascú agafarà un paperet i haurà de procurarà el benestar de la persona que li hagi tocat en el sorteig fins a final de curs.
- La formadora pregunta als alumnes: Creus que ets intel·ligent? Parlem de les arrels històriques del concepte d'intel·ligència. Un voluntari busca la definició del diccionari.
- Els i les alumnes realitzen el Test Intel·ligències múltiples.
- Explicació de la teoria de Howard Gardner i valoració dels resultats del test. Tothom té totes les intel·ligències, algunes més desenvolupades que d'altres. La plasticitat cerebral permet que els resultats del test canviïn amb la pràctica si reforcem les àrees que tenim menys desenvolupades.
- Parlem de les pautes que cal tenir en compte per a definir objectius personals, essent realistes i adaptatius.
- Conclusions del programa d'educació emocional. Valoració dels alumnes i les tutores. Acomiadament amb la cançó "Color esperanza" de Diego Torres.

METODOLOGIA

Explicació dirigida, dinàmica dirigida i debat moderat per a formadora i torn obert de paraules per l'acomiadament.

VALORACIÓ

Participació activa i respectuosa.

MATERIAL I RECURSOS

Gomets de diferents tipus.

El conte "Un noi poc respectuós" (annex 9).

Papers.

Diccionari de llengua catalana.

Test d'intel·ligències múltiples per a infants (annex 10).

Imatge sobre la teoria de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner (annex 11).

Imatge de la pauta per definir objectius personals (annex 11).

Cançó “Color Esperanza” de Diego Torres

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

4.1. Avaluació dels objectius del programa

Objectius inicials:

- Conèixer les emocions d'un mateix i les dels altres.
- Potenciar l'esperit crític i l'autonomia emocional.
- Utilitzar estratègies comunicatives assertives.
- Desenvolupar estratègies de regulació de la ira.
- Detectar creences limitadores.
- Assolir una actitud positiva davant la vida.

Faig una autoavaluació molt positiva. Considero que s'han treballat i assumit bé tots els objectius que m'havia plantejat prèviament a la intervenció i que a més a més s'han treballat d'altres més específics de cada dimensió de les competències emocionals que han anat sorgint durant les sessions. Com comentava a la presentació del treball, no es

pot fer una avaluació objectiva dels resultats per la curta durada del programa i les poques hores d'intervenció.

4.2. Avaluació de la metodologia i els recursos

Considero que la metodologia ha estat adequada i que els recursos han facilitat molt la tramesa dels continguts. Els participants han gaudit molt amb les dinàmiques i recordaven molt bé el que havíem tractat en les sessions anteriors.

4.3. Valoració general de tutores i alumnes

En primer lloc, les tutores s'han mostrat molt interessades i agraïdes en tot moment. Han pres apunts de les sessions i hem pogut intercanviar recursos molt interessants. Els hi he facilitat un dossier amb tota la fonamentació teòrica, les activitats i fotografies perquè puguin tenir el recull del programa i utilitzar-ho com a recurs quan ho necessitin.

Van complimentar un full d'avaluació que adjunto a l'annex 13 valorant l'adequació de les sessions i sobre la meua pràctica com a formadora amb molt bons comentaris. Per tant, concloc que estan molt satisfetes amb l'experiència i es manifesten engrescades a provar dinàmiques d'educació emocional amb els seus alumnes i així tenir una mirada que tingui en compte la dimensió emocional.

En segon lloc, els alumnes van fer una valoració molt positiva de les sessions. Han après, s'han conegut i s'han divertit. A la darrera sessió, va sortir a la llum, que un alumne de la classe (que aquell dia no hi era) estava patint assetjament per part d'uns

altres nois de manera continuada. Vam parlar del tema i crec que tothom va prendre consciència de la gravetat de l'assumpte i de la responsabilitat que tenia davant d'aquesta situació. La tutora va dir que s'encarregaria de fer el seguiment de com evolucionava la situació d'aquest alumne. Una nena va dir-me que creu que ha madurat i que es sent molt més preparada per anar a l'institut perquè ara ja no es baralla amb la seva cosina que va a segon d'ESO. Per tots aquests comentaris, arribo a la conclusió que les sessions van ser de profit, que vaig saber-me ajustar bé a les necessitats específiques de cada grup i que aquests programes haurien de dur-se a terme a totes les escoles per poder fer un bon acompanyament emocional dels infants durant el seu pas per l'escola i durant el canvi d'etapa amb l'impàs cap a l'institut.




5. PROPOSTA DE MILLORA

- Plantejar una història que sigui el fil conductor de les sessions i lligui totes les dinàmiques que es treballin.
- Fer més partícips als infants del seu aprenentatge deixant que decideixin quines activitats volen fer i crear-les amb l'ajut de la formadora.
- Tenir la possibilitat de fer el programa de manera continuada durant tot el curs escolar.
- Demanar la valoració dels alumnes per escrit per deixar constància de les seves opinions sobre el programa.
- Fer un recull d'expectatives de l'alumnat abans d'iniciar les sessions.

6. CONCLUSIONS

La competència emocional ha de desenvolupar-se per poder adaptar-nos bé al medi i portar una vida emocionalment equilibrada. Moltes vegades el nostre entorn no ens planteja situacions gaire favorables i serà gràcies a l'educació emocional que sabrem resoldre-les i adaptar-nos al medi de la millor manera possible. Malauradament, vivim en un món on la majoria de problemes vénen ocasionats per conseqüència directa d'una mala gestió de les emocions. És per aquest motiu, que és tan necessari poder rebre una bona formació en educació emocional. Saber regular la ira, tolerar la frustració, sentir compassió, ser resilient, comunicar-nos amb assertivitat, ser respectuosos, valorar la vida, agrair la diversitat, tenir esperit crític, promoure la pau, etc. Totes aquestes fites poden aconseguir-se amb el desenvolupament de la nostra competència emocional. Per tant, conèixer i gestionar bé les emocions ens aporta coherència i equilibri a les nostres vides. Això afavoreix directament a les nostres relacions i per tant conforma un estat de benestar tant en l'àmbit personal com en el social.

7. BIBLIOGRAFIA

-  Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
-  Bisquerra, R. (2015). *Universos de emociones*. Valencia: PalauGea
-  Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: SÍNTESIS.

- ✚ Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: SÍNTESIS.
- ✚ Bisquerra, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: PRAXIS.
- ✚ Renom, A. (2012). *Educación emocional. Programa para la Educación Primaria (6-12 años)*. (pág. 237-238) Madrid: WOLTERS KLUWER.

8. ANNEXOS

❖ **Annex 1:**



❖ **Annex 2:**



Universo de emociones.

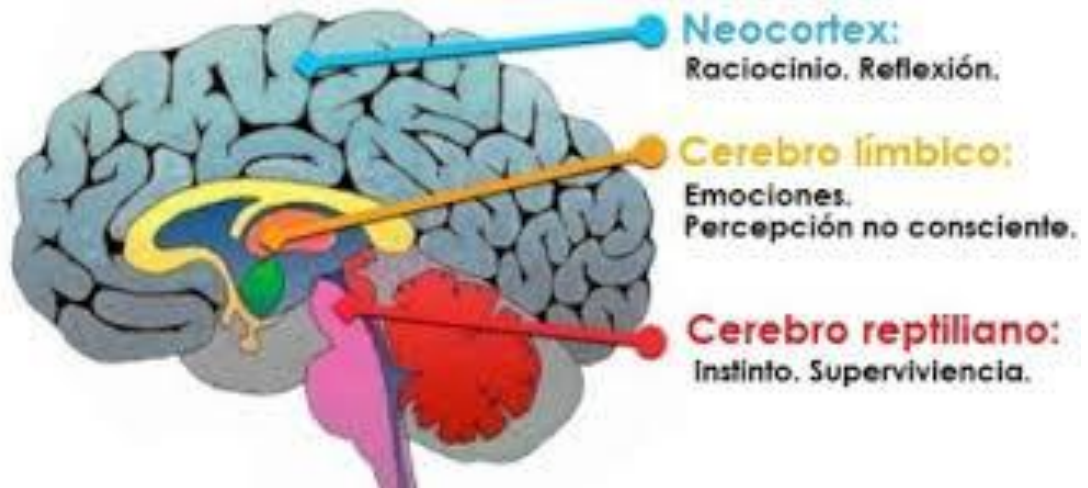
Rafael Bisquerra i Eduard Punset

<http://universodeemociones.com/>

❖ **Annex 3:**



❖ Annex 4:



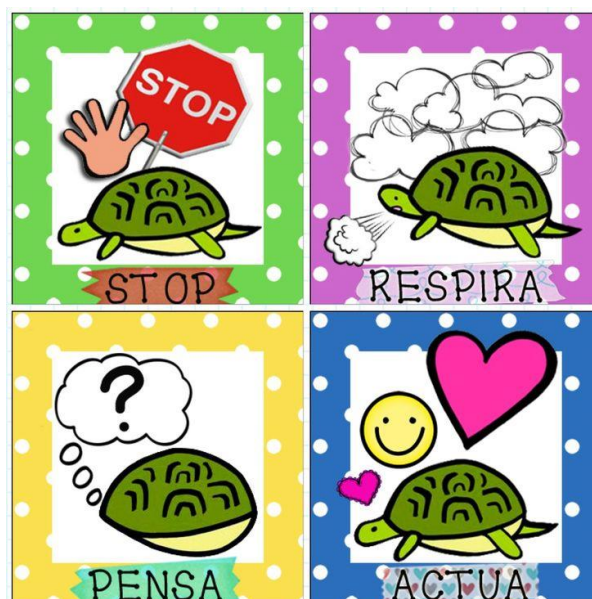
❖ Annex 5:



❖ Annex 6:



Altres exemples:



❖ **Annex 7:**

QUÈ PUC PENSAR?

SITUACIÓ Exemple proposat per la mestra per analitzar-lo	EMOCIÓ Recull d'opinions de l'alumnat	PENSAMENT Recull d'opinions de l'alumnat
<p>En Marc tenia un ocell i l'altre dia netejant la seva gàbia, l'ocell va sortir volant i va marxar per la finestra.</p> <p>Esdeveniment: L'ocell ha marxat.</p>	<p>Tristesa, sorpresa, ira, por.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se'l menjarà un gat. - Es morirà perquè no està acostumat a viure a l'aire lliure. - Potser serà més feliç si és lliure perquè podrà anar a boscos. - Potser coneixerà altre ocells i estarà content. - Li faran "bronca" els seus pares. - Es culpa dl Marc per deixar la finestra oberta. - El Marc no estava fent res dolent, no és culpa seva. - Si el Marc el cuidava bé, no entenc perquè ha marxat.

❖ **Annex 8:**

EL ELEFANTE ENCADENADO (JORGE BUCAY)

De pequeño me gustaba el circo. Me encantaban los espectáculos con animales y el animal que más me gustaba era el elefante. Me impresionaban sus enormes dimensiones y su fuerza descomunal. Después de la función, al salir de la carpa, me quedaba extrañado al ver el animal atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que le aprisionaba una de las patas. La cadena era gruesa, pero la estaca era un ridículo trozo de madera clavado a pocos centímetros de profundidad. Era evidente que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo también podía tirar de aquel minúsculo tronco y huir. —¿Por qué no la arranca y se escapa? —pregunté a mis padres. Me contestaron que era porque estaba amaestrado. La respuesta, sin embargo, no me satisfizo. «Si estaba amaestrado, ¿por qué lo tenían atado?». Pregunté a parientes y maestros y pasó mucho tiempo, mucho, hasta que alguien que resultó ser un sabio me dio una respuesta convincente: «El elefante del circo no se escapa porque está atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño ». Entonces me imaginé el elefante recién nacido y atado a una estaca. Seguro que el animal tiró y tiró tratando de liberarse. Debía terminar el día agotado porque aquella estaca era más fuerte que él. Al día siguiente debía volver a probar con el mismo resultado y al tercer día igual. Y así hasta que un día terrible para el resto de su vida, el elefante aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Desde entonces, el elefante tenía grabado el recuerdo de su impotencia. Y lo que es peor, nunca más volvió a cuestionarse ese recuerdo y nunca más volvió a poner a prueba su fuerza. A menudo a las personas nos pasa lo mismo. Vivimos encadenados a estacas que nos quitan libertad. Pensamos q

ue «no podemos» hacer tal cosa o tal otra sencillamente porque un día, hace mucho tiempo, lo intentamos y no lo conseguimos. Entonces nos grabamos en la memoria este mensaje: «no puedo y no podré nunca». Esta creencia autoimpuesta nos ha limitado desde entonces y no la hemos cuestionado más. Seguramente ahora somos más fuertes y estamos más preparados, pero aquel recuerdo nos frena a la hora de intentar liberarnos.

❖ Annex 9:

ELS CLAUS A LA TANCA. CONTE POPULAR ANÒNIM.

Explica la història que hi havia un nen amb molt mal caràcter. El seu pare li va donar un sac de claus i li va dir que en clavés un a la tanca del jardí cada vegada que perdés la paciència o s'enfadés amb algú ...

El primer dia va clavar 37 claus, però durant les següents setmanes, es va esforçar a controlar-se i dia a dia la quantitat de claus que havia de clavar, va disminuir. I havia descobert que era més fàcil controlar-se que clavar claus ...

Finalment, va arribar un dia en què ja no va necessitar clavar més claus i satisfet va anar a veure el seu pare per dir-li.

El seu pare el va felicitar però li va demanar que, a partir d'aquest moment, tragués un clau per cada dia que no perdés la paciència. Els dies van passar i finalment el nen va poder dir al seu pare que els havia tret tots ...

El pare, va portar al nen fins la tanca i li va dir: Fill meu, t'has comportat molt bé, però mira tots els forats que han quedat ... Aquesta tanca ja mai serà com abans. El mateix passa amb les persones. Quan discuteixes amb algú i li dius paraules ofensives, li deixes una ferida com aquesta.

Pots clavar una navalla a un home i després retirar-la, però sempre quedarà la ferida. No importa les vegades que li demanis perdó, la ferida romandrà. Una ferida provocada amb la paraula, fa tant de mal com una ferida física.

❖ Annex 10:

TEST D'INTEL·LIGENCIES MÚLTIPLES

Puntua del 1 (gens, estic totalment en desacord) al 10 (molt, estic totalment d'acord).

1. Els llibres són importants per mi.
2. Sóc capaç de calcular operacions mentalment sense esforç.
3. Quan tanco els ulls puc imaginar imatges visuals clares.
4. Practico algun esport o faig algun tipus d'activitat física sovint.
5. Detecto quan una nota musical està desafinada.
6. Prefereixo els esports d'equip en comptes d'esports individuals.
7. Habitualment dedico temps a reflexionar sobre qüestions importants de la vida.
8. M'agrada anar d'excursió, el senderisme o simplement passejar per la natura.
9. M'agraden els jocs de paraules com el Scrabble o els mots encreuats.
10. M'agraden els jocs o les endevinalles que requereixen un pensament lògic.
11. Habitualment utilitzo una càmera de fotos per captar el que veig al meu voltant.
12. Em costa estar quiet/a durant molta estona.
13. Sense la música la meua vida seria més trista.
14. Quan tinc un problema, acostumo a buscar l'ajuda d'una altra persona en comptes d'intentar resoldre'l per mi mateix/a.
15. Sóc capaç d'afrontar els contratemps amb força bona actitud.
16. M'encanta tenir animals a casa.
17. Aprendre a parlar o llegir una altra llengua em resulta relativament senzill.
18. Crec que gairebé tot té una explicació lògica.
19. M'agraden els trencaclosques, laberints i altres jocs visuals.
20. En general, les millors idees se m'acudeixen quan estic passejant o corrent, o mentre realitzo alguna activitat física.
21. De vegades, quan vaig pel carrer, em sorprenc cantant mentalment la música d'un anunci de televisió o alguna altra melodia.
22. Gaudeixo amb el repte que suposa ensenyar a una altra persona, o grups de persones, el que sé fer.
23. Mantinc una visió realista dels meus punts forts i febles.
24. Se'm dóna bastant bé descriure les diferències entre diversos tipus d'arbres, gossos, ocells o altres espècies de la flora o la fauna.
25. Quan parlo faig referències freqüents a dades que he llegit o escoltat.
26. Em sento còmode quan les coses estan mesurades, analitzades o quantificades d'alguna manera.
27. En general, sóc capaç d'orientar-me en un lloc desconegut.
28. No en tinc prou amb llegir informació o veure un vídeo sobre una nova activitat: necessito practicar-la.
29. Tan sols escoltant una selecció musical una o dues vegades, ja sóc capaç de reproduir-la amb força encert.
30. Em sento còmode entre una multitud de gent.

31. Preferiria passar un cap de setmana sol/a en una cabana al bosc, en comptes de passar-lo en un lloc turístic ple de gent.
32. M'agrada llegir llibres o revistes, veure programes de televisió o pel·lícules, on la natura hi és present.
33. Recentment he escrit alguna cosa de la qual estic especialment orgullós/a o que m'ha aportat el reconeixement dels altres.
34. De vegades penso en conceptes clars, abstractes, sense paraules ni imatges.
35. M'agrada dibuixar o fer gargots.
36. Crec que sóc una persona amb una bona coordinació.
37. Acostumo a produir sons rítmics amb copets o cantar melodies mentre estic treballant, estudiant o aprenent alguna cosa nova.
38. M'agrada participar en activitats socials.
39. Escric un diari personal en què recullo els pensaments relacionats amb la meua vida.
40. Quan tinc vacances prefereixo estar en entorns naturals en comptes d'anar a hotels en destinacions urbanes turístiques.
41. M'agrada entretenir-me o entretenir als altres, amb embarbussaments o jocs de paraules.
42. La meua ment busca patrons, esquemes, regularitat o seqüències lògiques en les coses.
43. Prefereixo el material de lectura amb moltes il·lustracions.
44. Acostumo a gesticular molt o a utilitzar altres formes de llenguatge corporal quan parlo amb algú.
45. Conec les melodies de moltes cançons.
46. Prefereixo jocs socials, com el domino o les cartes, en comptes de jocs que es realitzen en solitari com per exemple els videojocs d'un sol jugador/a.
47. Em considero una persona amb molta força de voluntat o independent.
48. Intento ajudar, en la mesura de les meves possibilitats, per frenar la destrucció del planeta tenint cura del medi ambient.

Suma les puntuacions que indica cada intel·ligència. Aquest resultat és sobre 60 i indica la percepció que tu tens sobre la presència d'aquesta intel·ligència en el teu dia a dia.

Intel·ligència lingüística (1, 9, 17, 25, 33, 41):

Intel·ligència lògica-matemàtica (2, 10, 18, 26, 34, 42):

Intel·ligència visual-espacial (3, 11, 19, 27, 35, 43):

Intel·ligència cinestèsica-corporal (4, 12, 20, 28, 36, 44):

Intel·ligència musical (5, 13, 21, 29, 37, 45):

Intel·ligència interpersonal (6, 14, 22, 30, 38, 46):

Intel·ligència intrapersonal (7, 15, 23, 31, 39, 47):

Intel·ligència naturalista (8, 16, 24, 32, 40, 48):

❖ Annex 11:



❖ Annex 12:



❖ **Annex 13:**

Valoració de les sessions d'educació emocional per part de les tutores dels grups

Creus que han estat útils? Per què?

A) Han sigut molt útils, perquè han ajudat als alumnes a reflexionar i fer anàlisis de les seves emocions.

B) Sí. Costa trobar en el dia a dia moments per parlar de com ens sentim i per quin motiu ens sentim així. Ha estat molt útil perquè si entenem com ens sentim podrem respectar-nos més.

Què és el que més destacaríes? Per què?

A) La implicació que hi ha hagut per part de tots, alumnes, tutora i la Judith que ens feia les sessions.

B) Destaco el bon ambient de confiança que s'ha creat a les sessions.

Creus que l'alumnat ha adquirit significativament els continguts de les sessions?

Has detectat algun canvi en la dinàmica del grup-classe després de les sessions d'educació emocional?

A) Sí, he notat algun canvi en alguns alumnes en concret i també però menys en la dinàmica de la classe. Això crec que ho notaria més si aquest curs els tingués encara i poguéssim entomar alguns dels aspectes treballats.

B) Sí. Sovint feien connexions amb temes que s'havien tractat en sessions anteriors. Crec que el grup està més unit i és més respectuós.

Fes una valoració de la formadora.

A) Molt positiva.

B) Faig molt bona valoració de la Judith perquè ha tingut molt bona disposició i la seva pràctica ha estat molt enriquidora per tothom.

Altres observacions.